



RopeFlow JAPAN®

**RFC**A

RopeFlow Coaching Academy

RopeFlow University & Academy  
一般社団法人日本ロープフロー協会



本書は、指導者が対象者に対して安全性を担保し、  
かつ明確な指導意図に基づいた指導を体系的に実施するための指導要項です。



#### 著作権および使用に関する規定

本教育資料の改ざん、編集、複製、転載等に関する一切の権利は、一般社団法人日本ロープフロー協会（RopeFlow JAPAN®）およびWeckMethod JAPAN | 株式会社vit に帰属します。

本資料は、RopeFlow JAPAN®認定コーチ、ならびに許可を受けた団体における正規カリキュラム内での使用に限り許可されており、それ以外の目的での使用は一切禁止します。

※「RopeFlow JAPAN®」は株式会社vitの登録商標です。

# RopeFlow 初心者・初級者指導マニュアル

配布用テキスト / 指導者向け初級版

ロープフローを「楽しく・安全に・分かりやすく」伝えるための理論、指導要項、進行例、修正ポイントを体系化した実務マニュアル

## 本書の位置づけ

本書に含まれる RopeFlow の概要、メリット、60 分体験ワークショップ、90 分初級者ステップアップコース、基本方位（CARDINAL DIRECTION）、ロープの持ち方、ならびに WeckMethod / Rope Flow の概念を統合し、初心者・初級者指導に適した定義概要へ編集したものです。

項目	内容
対象	RopeFlow の初心者・初級者に対し指導するコーチ、フィットネスインストラクター、治療家、トレーナー、教育担当者
主な使用場面	はじめて体験会、少人数クラス、導入セッション、健康づくり教室、フィットネスクラブ導入研修
本書の狙い	技の羅列ではなく、なぜその動きを行うのか、どの順番で教えるのか、どこを観察し何をどう修正するのかまで言語化すること

## 1. RopeFlow とは何か

RopeFlow は、ロープを振る・身体の捻転・リズムに乗る・全身を連動させる、という一連の動作を通して、脳・神経・筋肉・関節を同時に整える統合ムーブメントメソッドである。単に筋力を鍛えるための運動ではなく、「動ける身体に戻す」「本来備わっていた連動性を取り戻す」ことを主要な目的にしている。

RopeFlow の背景には、現代生活によって歩く・ねじる・連動する・道具を扱うといった人間本来の動作が失われている、という問題定義がある。肩が重い、腰が痛い、身体が硬い、疲れやすいといった不調は、筋力不足だけではなく、動作そのものの質の低下から生じることが多い。RopeFlow は、その動作の質を再教育するための実践的方法として位置づけられる。

- 重たいウエイトを持たないため、初心者や高齢者でも導入しやすい。
- 飛び跳ねる動作を必須としないため、関節への負担を抑えやすい。
- ロープの軌道と接触音がフィードバックになるため、できている / できていないを本人が把握しやすい。
- 音楽やリズムと相性が良く、継続しやすい。

### 指導者が最初に伝えるべき一文

「RopeFlow は、上手に振る・回す事が目的の競技ではなく、身体を気持ちよく連動させるための練習です。」

## 2. 初心者・初級者指導で重視すべき教育目的

初心者指導では、技術の完成度よりも、RopeFlow の運動価値を身体で理解させることが優先される。初級者指導では、そこに方向理解、重心移動、リズム、切り返しの構造理解を加えていく。

項目	内容
初心者の到達目標	ロープを怖がらずに持てる / 片手でゆっくり回せる / 左右差に気づける / 楽しい・気持ちよいという体験を得る
初級者の到達目標	シングルハンドフローを一定リズムで続けられる / CARDINAL DIRECTION の考え方を理解する / Race and Chase ・ Matador Wheel ・ Dragon Roll を止めずに実施できる
指導者の到達目標	動きの質を見る目、動作エラーを見つける観察力、安全で効果的な修正力、参加者の不安を下げる説明力を身につける

## 3. RopeFlow の理論的土台

### 3-1. 健康とウェルネスの中での位置づけ

RopeFlow を理解するうえでは、健康を「バイオメカニクス」「栄養」「マインド/精神性」の3領域で捉える視点が役立つ。RopeFlow が直接強く働きかけるのはバイオメカニクス領域である。すなわち、筋肉、筋膜、骨、腱、靭帯、神経系が協調して動く仕組みそのものに介入し、日常動作や運動動作を整えていく。

### 3-2. Functional Trinity (機能的三位一体)

RopeFlow を発案した WeckMethod の文脈では、身体表現は大きく「Locomotion (移動)」「Swinging Tools (ツール操作)」「Throwing & Catching (投げる・受ける)」の3要素で捉えられる。RopeFlow はそのうち特に、移動とツール操作、そして物体操作に伴う回旋制御を同時に学べるメソッドである。

- Locomotion : 歩く、走る、方向転換する、重心を移す。
- Swinging Tools : 手先だけでなく全身で道具を扱う。
- Throwing & Catching : 回旋により外へ出す力と、中心へ取り込む力を理解する。

### 3-3. コア主導と近位回旋

RopeFlow の中心概念は「Spinal Engine (脊柱エンジン)」、すなわちコア主導で動作が始まるという考え方である。肩・肋骨・骨盤の位置関係が起点となり、その意図=エネルギーが上肢・下肢へ伝わる。初心者に対しても、最終的には腕だけで回すのではなく、コアから動きが伝わっていることを目指す。

また、近位回旋は3つの観点で整理できる。Coiling Core Training は「溜める」、Rotational Movement Training は「一側から他側へ流す」、Bilateral Torsion Training は「両側性に統合する」動きである。初心者指導ではこの全理論を言葉で説明しきる必要はないが、指導者自身は、どのドリルがどの要素を強めているかを理解しておくべきである。

### 3-4. トーション（内旋・外旋・スプリット）

トーションとは、身体の中を通る力の流れの線である。内旋トーションは前面ラインを使いやすくし、外旋トーションは背面や外側ラインを活性化し、スプリットトーションは両者を同時に使うことでフローを生む。初心者には難しい専門語として教える必要はないが、指導者は「胸がつぶれている」「背中が使えていない」「左右がつながっていない」といった観察を、トーションの観点で理解できると修正精度が上がる。※初心者のみならずフロー実践者には共通する。

#### 初心者向け説明への落とし込み

専門用語をそのまま使うより、「前側がつぶれず、後ろ側まで気持ちよくつながっているか」「片側だけでなく、全身で回せているか」という表現に言い換えると伝わりやすい。

## 4. RopeFlow が初心者にも有効な理由

- 運動が苦手な人でも「できた感覚」を得やすい。
- 姿勢、肩甲骨、骨盤の回旋が同時に起こり、無理なく姿勢改善を促しやすい。
- 肩こり・腰の張りの予防につながりやすい。
- 歩行や走行に近いタイミング構造を持つため、日常動作の質の改善に応用しやすい。
- 両手協調、左右差の認識、リズム刺激により、脳・神経系への刺激が大きい。
- 音楽との相性が良く、没入感が得られやすい。

縄跳びとの違いも明確に理解しておくと言明に役立つ。縄跳びは床反力と跳躍のタイミングが中心となる一方、RopeFlow は飛び跳ねないまま脚接地とロープ接地のリズムを合わせやすく、人間の歩行・走行に友好的な構造を持つ。したがって、関節への負担を抑えながら、協調性・リズム・全身連動を学習できる。

## 5. 指導者が持つべき視点

RopeFlow は「筋肉を使わせる」よりも、「動きの流れを導く」教育メソッドとして理解すると指導が安定する。重心の移動、身体の捻転＝ひねり、タイミング、左右差、リズムといった要素を全体で見ることが重要である。

項目	内容
見るべきもの	姿勢、頭の位置、胸郭の向き、肘の位置、ロープ軌道、重心移動、呼吸、リズムの乱れ
直しすぎない理由	初心者は情報過多で固まりやすい。1回に1～2個のキューに絞ることで学習効率が上がる。
止めさせない理由	流れの中で修正する方が、RopeFlow の本質である連続性とリズムを保ちやすい。
楽しさを優先する理由	継続は初心者指導の最重要要素であり、成功感と没入感が次回参加につながる。

#### 指導者の基本姿勢

「評価はするが、否定はしない。」 「難しさを減らして成功体験を増やす。」 「動きを止める前に、流れを整える。」

## 6. 基本方位（CARDINAL DIRECTION）の理解

CARDINAL DIRECTION は、RopeFlow における方向理解の土台である。円の中に南北軸と東西軸を置き、ロープ操作を「Directional Roping（前後方向操作）」と「Transitions（左右切り返し・移行）」に分けて整理する。技ではなく空間の使い方を先に理解させることで、初心者でも動きの迷子になりにくくなる。

項目	内容
南北軸	Directional Roping。前方または後方へ向けてロープを回す。タイミングのビジュアル化、動作の一貫性、片側の動作持続を学ぶ。
東西軸	Transitions。方向・姿勢・パターンを滑らかに切り替える。オーバーハンド⇔アンダーハンド、内回し⇔外回し、スタンス変更などを含む。
北	アンダーハンド・ロールの理解に結びつけやすい。
南	オーバーハンド・ロールの理解に結びつけやすい。
東西	トランジションポイント。切り返しと姿勢変更を扱う。

初級者コースでは、方位モデルを使って「前後×左右」の構造を体感させる。正面・横・背面の向き切り替え、オーバーハンド/アンダーハンドの比較、左右切り返しを通して、参加者に空間認知を持たせることが狙いである。

## 7. ロープの持ち方と長さ設定

### 7-1. ニュートラルグリップ（基本）

初心者指導では、まずニュートラルグリップを徹底する。ロープの両端の結び目（ノット）をそれぞれの手のひらに収め、親指と人差し指で軽く輪を作り、その中をロープが通るように握る。強く握り込まず、ロープが手の中で流れる感覚を確保することが重要である。

- 握り込みすぎない。
- 手首だけでこねない。
- 肘・前腕・肩のつながりを感じられる程度の軽さで持つ。
- ロープが滑らかに流れることを優先する。

### 7-2. ロープ長の調整

初心者にはやや長めの設定が扱いやすい。学習初期は、軌道が見えやすく、引っかけにくい長さの方が成功体験を得やすい。慣れてきたら、目的に応じて短くし、スピードや精度を高めていく。ノットを作ることで長さ調整が可能である。

#### 持ち方指導のキュー例

「強く握るのではなく、軽く支える」「ロープが手の中を通るスペースを残す」「手だけで回さず、肘から先をやわらかく使う」

## 8. セットアップと基本姿勢

- 足幅は腰幅程度。
- 膝は軽く緩め、突っ張らない。
- 骨盤はニュートラルを意識し、腰だけを反りすぎない。
- 背骨は長く保ち、頭頂が上へ伸びる感覚を持つ。
- 肘は体側に比較的近づけ、肩をすくめない。
- 視線は落としすぎず、前方の安定した位置へ。

このセットアップは、後に学ぶ Race and Chase、Matador Wheel、Dragon Roll に共通する。初心者の段階で毎回同じ準備を繰り返すことが、安心感と動作品質の土台になる。

## 9. 初心者指導の入口：遠位から入る

指導法でも幾度も強調されているように、初心者にはまず遠位の関節、すなわち手・手首・前腕・肘のスパイラル動作から入る方法が有効である。腕の関節を八の字やスパイラルに反復させることで、自然なボディウエイトシフトが生まれ、結果として近位（体幹部）にも動きが波及する。

このアプローチは、動作経験が乏しい人、下肢に制限がある人、椅子座位で実施する人にも導入しやすい。まずは「腕から流れを作る」ことで、安全に全身連動へ橋渡しができる。

### 9-1. 近位から入る指導はいつ使うか

胸骨・胸椎・肋骨の動きを自分である程度感じ取れる人、アスリート、上級者には、身体の中心から動きを起こす近位主導のアプローチが有効である。ただし、初心者指導の標準にはしない。初級段階では遠位から近位へ自然に波及させる方が、失敗が少ない。

## 10. 基本スキルの教え方

### 10-1. シングルハンドワーク

最初に行うべきはシングルハンドワークである。右手だけ、次に左手だけでゆっくり回し、ロープの重さと軌道を感じさせる。回しやすい手・回しにくい手を比較し、「左右差に気づく」こと自体を成功として扱う。大きく回そうとさせず、肩から腕が自然に動く感覚を優先する。

### 10-2. Race and Chase

Race and Chase は RopeFlow の最重要 8 の字パターンであり、初級者が最初に完成度を高めるべき基本動作である。下側の手が先行し（Race）、上側の手が追従する（Chase）構造を、体幹回旋と同期させて行う。

- 目的：体幹主導の回旋リズムを作る。
- 観察ポイント：腕だけで回していないか、肩が前へ突っ込んでいないか、背骨の長さが保てているか。
- 修正キュー：「手で振らず、腰の向きの変化に合わせる」「肘を体の近くで案内する」「小さく、一定のテンポで」

### 10-3. Matador Wheel

Matador Wheel は左右切り返しを学ぶのに適したパターンであり、Transitions の理解を身体化するための中核ドリルである。交差動作をリズムの中で処理し、左右対称のイメージで滑らかに回す。

- 目的：左右切り返しの安定化、横方向トランジションの強化。
- 観察ポイント：ロープを振り回していないか、肘が開きすぎていないか、肩が力みすぎていないか。
- 修正キュー：「左右を同じ大きさで」「交差を急がない」「リズムで処理する」

### 10-4. Dragon Roll

Dragon Roll は前後方向操作と回旋 + 伸展の統合に適したパターンである。前側では内旋、後側では外旋の要素が現れやすく、股関節主導の動きが重要になる。

- 目的：前後方向操作、回旋と伸展の統合。
- 観察ポイント：腰を反りすぎていないか、頭が前に突っ込んでいないか、ロープが連続的に滑っているか。
- 修正キュー：「胸をつぶさず、股関節から」「肘は体から離しすぎない」「ロープを押し出すのではなく流す」

### 10-5. Sneak について

Sneak は前後で手を交差する高度なパターンであり、RopeFlow 指導では中級者以上として扱われている。初心者・初級者向け指導では、名称だけ紹介するに留め、実技の中心にしない方が安全で分かりやすい。

## 11. キューイングの原則

1. キューは短く、一つずつ出す。
2. 結果ではなく感覚を伝える。「大きく」より「軽く」、「流す」、「つながる」。
3. ネガティブワードを減らし、できている点を先に認める。
4. 全体修正を先、個別修正を後に行う。
5. 止めて説明しすぎない。流れの中で修正する。

項目	内容
良いキューの例	肩を下げて / 背骨を長く / 小さく一定で / 肘を近く / 呼吸を止めない / 音をそろえる / 右と左の違いを感じて
避けたいキュー	違う / もっと強く / 速く / それではダメ / 手首だけで何とかしようとする細かすぎる指示の連発
初心者にも有効な視覚キュー	時計の針、8 の字、円、前後・左右、床に落ちる音、肩から腕へ流れる線のイメージ

## 12. よくあるエラーと修正

時間	テーマ	指導内容
肩が上がる	過緊張	「ロープを軽く持つ」「吐いて肩を下げる」「小さく回す」
腕だけで回す	近位連動不足	「腰の向きに合わせる」「体ごと少し向きを変える」
手首でこねる	遠位過多	「肘から先をやわらかく」「手首は固定ではなくついてくる程度」
リズムが乱れる	テンポ認識不足	ロープ接触音を基準にする。膝の軽いバウンスで拍を作る。
左右差が大きい	非利き側の経験不足	無理に揃えず、違いに気づかせてから非利き側の反復を増やす。
腰を反りすぎる	胸郭 / 骨盤の協調不全	「みぞおちを前に突き出さない」「背骨を長く」「股関節から」
ロープが身体に当たる	軌道・タイミング不良	速度を落とし、軌道を小さく。握り込みを減らし、音のタイミングを確認する。

## 13. 安全面と配慮事項

- 免責や体調確認を行い、既往歴・強い痛み・めまい・医師からの制限の有無を確認する。
- 初回はスペースを広めに取り、他者や壁との距離を確保する。
- 痛みを伴う動きは中止し、「きついが不快ではない」範囲を守る。
- 長時間同一姿勢の人ほど、急に大きく回させない。まずは小さく滑らかに。
- 椅子・座位でも実施可能であり、下肢制限がある人への適応範囲は広い。
- 高齢者には、速度よりも呼吸・姿勢・リズムの安定を優先する。

### 禁忌ではなく「慎重導入」が必要な例

強い腰痛急性期、肩関節の炎症が強い時、めまい・平衡障害が不安定な時、医師から運動制限がある時は、動作範囲と負荷を大きく下げるか、実施を見合わせる。

## 14. 60分はじめて体験ワークショップ構成例

はじめて体験する人に対しては、「楽しく動く」「失敗しても止めなくてよい」という文化を最初に作る事が重要である。以下は、体験会向けに整理した60分プログラム例である。

時間	テーマ	指導内容
0:00-5:00	導入	あいさつ、本日の流れ、RopeFlowの位置づけ説明。「上手に回す必要はない」「失敗しても止めなくてよい」を共有。
5:00-10:00	ロープに慣れる	長さ確認、基本の持ち方、まだ回さず腕をゆっくり動かす。力を抜く、手首だけで動かさない。
10:00-17:00	片手回し 右/左	右手だけ、次に左手だけでゆっくり回す。大きく回そうとしない。肩から腕が自然に動く感覚。
17:00-25:00	左右差の認識	回しやすい手・回しにくい手を比べる。無理に揃えない。「違いに気づく」ことを成功とする。
25:00-30:00	休憩	水分補給、手首・肩の軽いケア。

30:00-40:00	左右の持ち替え	片手回しから反対の手へ持ち替える。最初は一度止めて持ち替え、慣れたらゆっくり継続。
40:00-50:00	つなげて動く	右手→持ち替え→左手。少し体重を左右に動かす。呼吸を止めない。
50:00-58:00	健康とのつながり	体をねじる、左右を使う、リズムよく動くことが日常のどんな場面に役立つかを説明。
58:00-60:00	まとめ	できた・できないは関係ない、続けると動きやすくなる。次ステップの紹介。

### 体験会の成功基準

「技術的に上手く回せたか」ではなく、「怖さが減ったか」「気持ちよく動けたか」「次もやってみたいと思えたか」で評価する。

## 15. 90分初級者ステップアップコース構成例

初級者向け 90分クラスでは、CARDINAL DIRECTION の理解を軸に、シングルハンドから Race and Chase、Matador Wheel、Dragon Roll へ進む。技術目標は、シングルハンドフローをリズムに合わせ、アクセントをつけ、左右切り返しを止めずに行えること。理解目標は、前後（Directional Roping）×左右（Transitions）の構造を体感し、方角の概念で動作を捉えられることである。

時間	テーマ	指導内容
0:00-10:00	向き・方角の導入	方位モデル説明。正面→横→背面の切替、Over Hand / Under Hand を体感。「技」ではなく空間の使い方を先に理解させる。
10:00-20:00	重心移動×シングルハンド	膝を軽く曲げる、骨盤ニュートラル、背骨を長く、肘は体側。Underhand Figure 8 基礎、左右シフト、ロープ接触音をリズム指標として使用。
20:00-30:00	リズム×アクセント	一定テンポ、膝の軽いバウンスで拍を作る。重心の沈みで強拍を作り、左右切替で東西軸を体感。
30:00-33:00	休憩	短い休息と質疑。
33:00-48:00	Race and Chase	下側の手=先行、上側の手=追従、腰の回旋と連動。腕だけで回さない、肩が前に出ない。
48:00-63:00	Matador Wheel	左右切り返しの安定化。交差動作をリズムで処理し、左右対称のイメージで回す。
63:00-66:00	休憩	短い休息。
66:00-81:00	Dragon Roll (※)	前側=内旋、後側=外旋の感覚。股関節主導、肘は体に近く、ロープは滑らかに連続。
81:00-91:00	3種復習 + 修正	重心同期、肩・肘の脱力、方角意識。全体修正→個別ポイント指摘の順で対応。
91:00-96:00	音楽フリーフロー	3種を自由に組み合わせ、表現・連続性・楽しさ・没入感を最大化する。

Dragon Roll (※)・・・参加者レベルの応じて展開の有無を考慮

## 16. 指導の段階設計

教育指導、Lv1 では座学、概念と理解、Over Hand / Under Hand、身体の4面、Single Hand Work とリズム拍、Race and Chase、Matador Wheel を中心に扱い、Lv2 で Dragon Roll と Sneak、および4つの基礎動作の切替へ進む流れが示されている。初心者・初級者指導マニュアルとしては、以下のように段階化しておくことで運営しやすい。

項目	内容
第1段階：安心	ロープに慣れる、持ち方、長さ、怖さの軽減、力を抜く感覚。
第2段階：片手で回す	シングルハンド、左右差の認識、リズムの入口。
第3段階：つなげる	持ち替え、体重移動、呼吸、連続性。
第4段階：構造を理解する	方位、前後方向、左右切替、オーバーハンド / アンダーハンド。
第5段階：基本フロー	Race and Chase、Matador Wheel、Dragon Roll。
第6段階：表現する	音楽、アクセント、自由構成、フロー感。

## 17. 既存プログラムとの組み合わせ

RopeFlow は単独でもフィットネスプログラムとして成立するが、フィットネスクラブやパーソナルトレーニングでは、ウォームアップ、モビリティ、燃焼系、パフォーマンスアップ、リハビリ補助、エンタメ重視クラスなど幅広い形で統合できる。RopeFlow JAPAN®では、100bpm シングルハンドワーク、ロープストレッチ、110bpm シングルアームワーク、Race and Chase ティーチング、ランジ / スクワット / ヒンジとのミックスなどの基本構成が示されている。

- ウォームアップ：体温上昇、肩甲帯の解放、歩行に近いリズム入力。
- 機能改善：左右差認識、可動域、体幹と四肢の連動。
- 燃焼系：音楽に合わせた継続運動として心肺機能向上に活用。
- スポーツ準備：走る・切り返す・回旋する準備として有効。
- コミュニティ形成：同じリズムで動くことで一体感が生まれやすい。

## 18. 初心者への説明テンプレート

以下のような短い説明を準備しておくことで、初回の不安を拭きやすい。

### 開始時の説明例

「今日はロープを上手に振る練習ではなく、ロープを使って身体を気持ちよく連動させる練習をします。失敗しても止まらなくて大丈夫です。まずはロープの重さとリズムを感じる事が今日の成功です。」

### 修正時の説明例

「手先だけで頑張らなくて大丈夫です。少しだけ腰の向きも一緒に変えてみましょう。」 「速さより、音とリズムをそろえることを大事にしてください。」

### 終了時の説明例

「できた・できないよりも、左右の違いや体が温まる感覚に気づけたことが大切です。続けるほど歩きやすさや肩まわりの軽さにつながります。」

## 19. まとめ

RopeFlow は、コアから生まれる回旋とトーションを、ロープという外部ツールで可視化しながら再教育するシステムである。初心者には「安心」「楽しさ」「気持ちよさ」を通して導入し、初級者には「方向」「切り返し」「リズム」「基本フロー」を加えていく。

指導者にとって重要なのは、技術の正解を押しつけることではなく、参加者が動きの流れを理解し、自分の身体でフィードバックを受け取りながら、少しずつ動ける身体へ戻っていく過程を支援することである。RopeFlow は、一般の方には健康習慣として、指導者には動作教育メソッドとして、高い価値を持つ。

### 本書の要点を一文でまとめると

RopeFlow は、「楽しく、無理なく、神経系と全身連動を再教育するための、実践的で拡張性の高い動作指導メソッド」である。

## 付録 A. クイックチェックリスト

- ロープの長さは参加者に合っているか。
- 握り込みすぎているか。
- 足幅・膝・骨盤・背骨のセットアップは整っているか。
- 肩が上がっていないか。
- 呼吸を止めていないか。
- ロープ接触音のタイミングは安定しているか。
- 左右差を無理に消そうとしていないか。
- 参加者の表情は固まりすぎているか。楽しさが残っているか。

## 付録 B. 初回クラスで使う推奨キュー

- 軽く持つ
- 小さく回す
- 背骨を長く
- 肩をすくめない
- 肘を近く
- 呼吸を止めない
- 音をそろえる
- 左右の違いを感じる
- 止まっても大丈夫、また流す

### ■ RopeFlow の定義（健康・生涯価値）

RopeFlow は、単なる運動スキルの習得にとどまらず、コア（体幹）から生まれる回旋運動を通じて、神経系・筋骨格系・感覚統合を同時に活性化させる包括的トレーニングである。

この実践により、以下のような効果が期待できる。

- 日常動作の質の向上（歩行・姿勢・動作効率）
- 身体機能の改善（可動性・安定性・協調性）
- 脳機能の活性化（リズム・空間認識・左右統合）
- ストレス軽減およびメンタルコンディショニング
- 加齢に伴う機能低下の予防

ロープフローは、運動経験や年齢を問わず実践可能であり、フィットネス・リハビリ・スポーツパフォーマンスの枠を超え、生涯にわたる健康維持・機能改善・生活の質（QOL）の向上に寄与する。

すなわち **RopeFlow** とは、『身体と脳を統合し、人の本来の動きを取り戻しながら、生涯にわたる健康を創出するための動作教育システム』である。

## ■ 事業概要（巻末付録）

RopeFlow JAPAN® | 一般社団法人日本ロープフロー協会

Program 監修：WeckMethod

### ■ 設立趣旨

本協会は、RopeFlow の創始者である David Weck の動作原理に基づき、回旋運動を中心とした身体再構築の体系を普及し、すべての人々の健康・機能改善・運動能力向上を目的として設立される。

### ■ 目的

ロープフローをヘルス&ウェルネスの柱とし、年齢・性別・運動経験を問わず実践可能な運動として普及させ、心身の健全と社会的な健康コミュニティの形成を目指す。

### ■ 事業概要

- ・資格認定講座の実施および指導者育成
- ・健康・スポーツイベントの企画運営
- ・ロープフロー競技および普及体制の構築
- ・健康・運動機能改善に関する研究と教育活動
- ・ロープフロー関連商品の開発および提供
- ・国内外における普及活動と国際連携

### ■ 推進プログラム

- ・スポーツ選手向けトレーニング
- ・ジュニア育成プログラム
- ・高齢者向け健康プログラム
- ・機能改善・リハビリ支援プログラム
- ・フィットネス・健康維持プログラム

### ■ 資格認定体系

- ・グローバル認定（WeckMethod 基準）
- ・国内パフォーマンス認定
- ・国内キネテック認定（機能改善）
- ・国内運動指導認定（健康・教育）

### ■ 指導者育成方針

ロープ操作技術だけでなく、身体構築、解剖学、運動生理学、栄養学、コミュニケーションを含めた総合的指導力を有する人材を育成する。

### ■ 認定コーチ制度

本初級指導要項講習および技術講習を修了し認定を取得したコーチは、RopeFlow JAPAN®（一般社団法人日本ロープフロー協会）が展開するロープフローフィットネスプログラムおよび健康施策事業において、認定コーチとして登録および活動が可能となる。

■ ビジョン

ロープフローを通じて、世代・国・性別を超えたウェルネスコミュニティを創出し、生涯にわたる健康と身体機能の最適化を実現する。



# WeckMethod

WeckMethod (ウェックメソッド)は、ファンクショナルトレーニングとパフォーマンス向上の分野で先駆者的存在である David Weck によって開発された、バイオメカニクスに基づくムーブメントシステムです。その主な目的は、人間本来の動き・回旋・協調性を高めることにあり、従来の「姿勢」や「安定性」に関する常識に対して再考を促す内容となっています。直線的で硬直した動きを強調するのではなく、WeckMethod はトップアスリートが自然に表現するような、流動的でダイナミックなパターン「側屈」と「回旋」「重心移動」による連動連鎖で身体を動かす能力を育てます。

このメソッドを特徴づけるのは、「スパイラル (らせん)」と「回旋運動」のメカニクス、そしてそれを制御する中枢神経系の役割に焦点を当てている点です。「Head-Over-Foot (HOF) ポジショニング」、「Coiling Core (コイリング・コア)」、「Tensional Balance (テンショナル・バランス)」といった独自のテクニックが、身体の自然な動きの知能を取り戻し、力の発生・吸収・方向付けの能力を高めるために用いられます。

Head-Over-Foot (HOF) ポジショニングは、このメソッドの基本原則のひとつです。動作中に頭部と身体の重心を足の真上に位置させることで、よりバランスが取りやすくなり、地面からの反力を効率よく活かせるようになります。トップアスリートの動作解析でも頻繁に見られるこの動きは、ランニング、スローイング、ステップワークなどにおいて、力の伝達を最適化するのに極めて有効です。横方向の動きを抑えるのではなく、それを「活かし、制御する」ことを指導します。

Coiling Core (コイリング・コア)は、脊柱・胸郭・骨盤囲の筋肉にらせん状のテンションを生み出すことで、回旋パワーを高めるアプローチです。従来のコアトレーニングが静的な「ブレース」を重視するのに対し、コイリング・コアでは脊柱と体幹の滑らかな動きを可能にする動的統合を追求します。これはテニス、野球、格闘技、短距離走など、回旋力を必要とするスポーツに不可欠です。

Tensional Balance (テンショナル・バランス)は、骨格の配列と軟部組織の張力の最適なバランスを意味します。これにより、キネティックチェーン全体を通じて力を効率よく伝達できるようになります。このバランスは、構造的な安定性だけでなく、弾力的で爆発的な動作にも直結します。WeckMethod では、BOSU Elite やRMT Club などの専用シールを活用して、こうした能力を高い実用性をもっています。

理論にとどまらず、WeckMethod は実際のパフォーマンストレーニング、リハビリ、身体の総合的な発達に応用可能です。そのテクニックは、アスリートはもちろん、トレーナー、一般の運動愛好家にとっても、よりしなやかで効率的な動きを得るのに役立ちます。このメソッドで訓練を受けたコーチは、動作を単なる「姿勢」として捉えるのではなく、「力の流れ」や「回旋のタイミング」といった観点からも分析できるようになります。これはケガの予防とパフォーマンス向上において重要な要素です。

さらに重要なのは、WeckMethod が非常に「神経系主導」であるという点です。筋力や可動性だけでなく、「タイミング」「リズム」「空間認識」といった感覚も同時に鍛えます。これにより、単体の筋トレ動作とスポーツ特有の協調性との間に強固な橋をかけ、アスリートの“ムーブメント・インテリジェンス”を高めるのです。

直線的なリフティングや静的プランクが主流の現代フィットネスにおいて、WeckMethod は大きなパラダイムシフトを提示します。人間の動きは、本来、回旋的で、非対称的で、適応的です。この本質を取り戻すことで、競技力が向上するだけでなく、関節の健康とケガへの耐性も長期的に支えることができます。

結論として、WeckMethod が特別である理由は、「筋肉」ではなく「動作そのものの知能」を鍛える点にあります。これにより、私たちの身体は、自然で力強く、賢く動くための原初的な原理原則のパターンと再びつながることができるのです。

# COILING CORE TRAINING®

Coiling Core Training®(コイリング・コア・トレーニング)は、David Weck によって開発された側屈と回旋中心の体幹トレーニング法です。左右対称の安定性を重視する従来の体幹トレーニングとは異なり、非対称的テンションとスパイラル動作(らせん的な筋活動)を活用し、体幹と脊柱を対角的かつ螺旋状に連動させることで、回旋パワー、歩行効率、スポーツ動作の統合性を高めます。このトレーニングは、人間本来の基本動作(歩く・走る・投げる)、原理原則に基づいた動きの再教育を目的としています。

## コイリング・コア・トレーニングの基本原則

### 1.側屈+回旋を基本にした運動構成

屈曲や伸展ではなく、側屈と脊柱回旋を動作の中心に置くことで、移動やスポーツ動作における機能的な動作パターンを養成。

### 2.非対称的テンション(左右差のある張力)

一側の背面連鎖が短縮(巻き込む)し、他側が伸長。このテンションの非対称性は、歩行や打撃中に自然に発生する張力の流れを反映。

### 3.前足部での接地と固定

前足部(母趾球)からの接地に重点を置き、そこからキネティックチェーン全体へとらせん的に力が伝達される。この接地戦略は、WeckMethod の原則である「Every Step Stronger(すべての一歩が強さに変わる)」を支える基盤。

### 4.スパイナル・ウェーブ(脊柱波動)の統合

脊柱は硬直したブレースではなく、動的かつ流動的に動く構造として扱われる。コイリングは弾性エネルギーの蓄積と解放を可能にし、アスリートにしなやかさと爆発力を与える。

### 5. “Head Over Foot”メカニクスの強化

コイリング・パターンは、WeckMethod の中核概念である “Head Over Foot”(頭部と重心を支持足の真上に配置)を自然に強化し、効率的な重心移動とバランス維持に直結。

## Coiling Core Training®の重要性

- ・スプリントフォームと歩行効率の最適化・
- ・スポーツ動作における回旋スピードとパワーの向上・
- ・しなやかで流れるようなアスレチック動作の習得・
- ・脊柱・肋骨に対するコントロール力の強化・
- ・実際の動きに即した非対称的な動作パターンへの適応・
- ・「体幹を固める」から「力を表現する」へのシフト・

# #EVERY STEP STRONGER™

David Weck

ファンクショナルムーブメントとアスリート効率性の革新者デイヴィッド・ウェックは、ファンクショナルムーブメント科学の先駆者であり、「WeckMethod(ウェックメソッド)」の創始者、そして「BOSU Fitness(ボス・フィットネス)の創設者として知られています。

バイオメカニクスに基づいたトレーニングにおいて25年以上の経験を有し、彼の革新的なツールには、1999年に開発されたBOSUバランストレーナーが有名で世界中のフィットネスやリハビリテーションの現場で活用されています。

ウェック氏の主要な貢献は、研究と実践を通じて明らかにされたムーブメント原則にあります。特に、Head-Over-Foot(頭部と重心を支持足の真上に置くポジショニング)や、Coiling Core(体幹のスパイラルテンション)といった繊細かつ本質的な運動メカニクスに重点を置いている点が特徴です。

彼の指導は、回旋効率、横方向への力の活用、脊柱の動的運動の重要性を強調し、従来の静的な姿勢や直線的な動作モデルに再考を促します。これらのバイオメカニクス主導のメソッドは、回旋運動や側方への重心移動を中心に据え、スピード、パワー、身体の回復力を最大限に引き出すことを目的としています。その応用範囲は幅広く、あらゆる競技スポーツやリハビリテーションの分野において高い汎用性を発揮します。ウェック氏のアプローチを学ぶことで、トレーナーやコーチはより精緻な動作評価とムーブメントの最適化を実現できるようになり、クライアントやアスリートは、より効率的かつ意図的に身体を動かせるようになり、パフォーマンスの向上や障害予防にもつながります。

さらに2004年にはDavid Weckによって「Rope Flow(ロープフロー)」というWeckMethodの連動性トレーニングが統合された革新的なムーブメントツール、RMT(Rotational Movement Training)ロープが開発されました。

RMTロープは、協調性・リズム・アスレチックなタイミングを向上させるために設計されています。動作は運動、対側運動、スパイラル(螺旋)モーションで構成されており、従来の“力任せ”や持久力中心のロープトレーニングとは一線を画します。

RMTロープは、タイミング・フロー・回旋効率を重視し、実際の動作環境やスポーツに直結する動作パターンを養います。上半身と下半身の動作を統合し、回旋の認識力、Head-Over-Footのポジショニング、脊柱の可動性を高めるトレーニングとして、誰でも取り組める安全性と、神経系への高度な刺激を兼ね備えています。



WeckMethod JAPAN

一般社団法人日本ロープフロー協会  
RopeFlow JAPAN®



@WECKMETHOD\_JP



@ROPEFLOWJAPAN\_ASSOCIATION



各種お問い合わせ

#weckmethodtraining  
#weckmethod  
#coilingcoretraining  
#rmtrope

<https://weckmethod.jp/>

日本正規輸入販売元

CONDITIONING LABO® チームプログラム / 施設導入メニュー開発はご相談ください。service@vit-inc.jp  
Vit.Inc 東京都世田谷区用賀 4-12-6 コンディショニングラボは BOSU Fitness, WeckMethod の日本正規輸入元 -JAPAN Official Distributor- です。